

Persepsi Lansia Terhadap Penggunaan Terapi Komplementer Dan Alternatif Sebagai Mitigasi Masalah Kesehatan

Istianna Nurhidayati¹, Muflih Muflih², Rizky Erwanto³

¹Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten, Jawa Tengah, Indonesia

^{2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

muflih@respati.ac.id

ABSTRAK

Lansia dapat memiliki perbedaan persepsi terhadap terapi komplementer dan alternatif yang ada di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi lansia terhadap penggunaan terapi komplementer dan alternatif sebagai upaya mitigasi masalah kesehatan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan mengidentifikasi artikel-artikel terkait dari berbagai basis data akademik. Analisis dilakukan terhadap data yang terkumpul untuk menyusun gambaran komprehensif tentang persepsi lansia terhadap terapi komplementer dan alternatif. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pandangan positif terhadap terapi komplementer dan alternatif sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Implikasi dari penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan kebijakan kesehatan yang lebih inklusif dan pendekatan yang lebih holistik terhadap perawatan lansia.

Kata Kunci: Lansia, Terapi Komplementer dan Alternatif, Persepsi, Kualitas Hidup

ABSTRACT

Elderly individuals may have varying perceptions of complementary and alternative therapies available in Indonesia. This study aims to explore the elderly's perceptions regarding the use of complementary and alternative therapies as an effort to mitigate health issues. The research method employed is a literature review, identifying relevant articles from various academic databases. Analysis was conducted on gathered data to compile a comprehensive overview of elderly perceptions towards complementary and alternative therapies. Results indicate that most elderly individuals hold a positive view of complementary and alternative therapies as alternatives to enhance their quality of life. Implications of this research provide a basis for developing more inclusive health policies and a more holistic approach to elderly care.

Keywords: Elderly, Complementary and Alternative Therapies, Perceptions, Quality of Life

PENDAHULUAN

Lansia menghadapi berbagai masalah kesehatan yang kompleks seiring bertambahnya usia, seperti hipertensi, gangguan tidur, kelelahan, dan masalah keseimbangan yang meningkatkan risiko jatuh. Terapi komplementer dan alternatif telah menjadi pilihan yang populer di kalangan lansia untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan ini (Novika et al., 2023). Terapi komplementer dan alternatif mencakup berbagai metode pengobatan non-konvensional yang belum sepenuhnya diterima dalam kedokteran modern, namun memiliki potensi untuk memberikan manfaat kesehatan yang signifikan (Siburian & Silaban, 2023). Di Indonesia, penggunaan terapi komplementer dan alternatif seperti akupresur, terapi herbal, pijat, yoga, dan meditasi terpandu semakin meluas, dengan banyak lansia yang mempercayai efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas hidupnya.

Penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer dan alternatif dapat memberikan hasil yang positif dalam pengelolaan masalah kesehatan pada lansia. Misalnya, akupresur dan terapi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

(Efendi et al., 2021; Putri & Mazarina, 2022), sementara yoga dan meditasi terpandu membantu mengatasi gangguan tidur dan kelelahan (Simatupang et al., 2024). Selain itu, persepsi lansia terhadap terapi komplementer dan alternatif umumnya positif, dengan banyak yang merasa lebih nyaman dan tenang setelah menjalani terapi ini. Meskipun demikian, penggunaan terapi komplementer dan alternatif juga dihadapkan pada tantangan, seperti potensi efek samping yang perlu diperhatikan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi lansia terhadap penggunaan terapi komplementer dan alternatif sebagai mitigasi masalah kesehatan. Dengan memahami bagaimana lansia memandang dan mendefinisikan terapi komplementer dan alternatif, serta faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaannya, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang manfaat dan tantangan terapi komplementer dan alternatif. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan terapi komplementer dan alternatif dalam konteks kesehatan lansia, serta memberikan rekomendasi untuk integrasi terapi komplementer dan alternatif ke dalam sistem kesehatan di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini dapat berkontribusi dalam mengoptimalkan penggunaan terapi komplementer dan alternatif yang aman dan efektif bagi lansia, serta meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam review ini melibatkan pendekatan literature review yang sistematis, bertujuan untuk menganalisis berbagai penelitian mengenai penggunaan terapi komplementer dan alternatif pada lansia di Indonesia. Penelusuran literatur dilakukan melalui database akademik seperti Google Scholar, dan jurnal-jurnal terindeks lainnya, dengan menggunakan kata kunci seperti "terapi komplementer dan alternatif pada lansia," "hipertensi," "akupresur," "terapi herbal," dan "persepsi lansia terhadap terapi komplementer dan alternatif." Studi yang dimasukkan dalam review ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ketat, yakni penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2013 hingga 2024, yang membahas aspek efektivitas, keamanan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan terapi komplementer dan alternatif pada lansia.

Setelah mengidentifikasi dan mengumpulkan literatur yang relevan, dilakukan proses analisis data secara kualitatif dan kuantitatif. Analisis ini melibatkan evaluasi metodologi penelitian yang digunakan dalam setiap studi, termasuk desain penelitian, jumlah sampel, dan jenis terapi komplementer dan alternatif yang diteliti. Studi yang diulas terdiri beragam metode penelitian, mulai dari kajian literatur, eksperimen, hingga pelatihan dan pendampingan. Jumlah sampel dalam penelitian ini bervariasi, dengan beberapa studi melibatkan kelompok kecil lansia, sementara yang lain mencakup populasi yang lebih besar. Jenis terapi komplementer dan alternatif yang diteliti meliputi terapi herbal, akupresur, pijat, yoga, dan meditasi terpandu, dengan fokus utama pada pengelolaan hipertensi dan peningkatan kualitas hidup lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari review literatur ini mengungkapkan temuan utama dari berbagai penelitian yang diulas (Tabel 1). Studi-studi ini menunjukkan bahwa terapi komplementer dan alternatif memiliki potensi efektivitas dalam mengurangi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, meningkatkan kualitas tidur, mengatasi kelelahan, dan menurunkan risiko jatuh melalui latihan keseimbangan. Selain itu, persepsi lansia terhadap terapi komplementer dan alternatif umumnya positif, dengan banyak yang merasa bahwa terapi komplementer dan alternatif memberikan manfaat signifikan bagi kesehatannya. Meskipun demikian, keamanan penggunaan terapi komplementer dan alternatif juga perlu diperhatikan, terutama terkait potensi efek samping seperti reaksi alergi atau interaksi dengan obat-obatan konvensional. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan terapi komplementer dan alternatif meliputi

kesadaran dan pengetahuan lansia tentang manfaat dan risiko terapi komplementer dan alternatif, serta dukungan dari keluarga dan komunitas. Integrasi terapi komplementer dan alternatif ke dalam sistem kesehatan formal dapat meningkatkan akses dan penerimaan terhadap metode pengobatan ini.

Pengertian dan Jenis Terapi Komplementer dan Alternatif

Terapi komplementer dan alternatif adalah pengobatan non-konvensional yang bertujuan meningkatkan status kesehatan individu, keluarga, dan Masyarakat (Liana, 2023). Terapi komplementer dan alternatif meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur, namun belum sepenuhnya diterima dalam kedokteran konvensional (Satria, 2013). Salah satu contoh terapi komplementer dan alternatif adalah kerokan, yang dipercaya sebagai terapi mudah, murah, dan manjur oleh masyarakat Jawa (Suryani & Sianturi, 2013). Meskipun terapi komplementer dan alternatif telah diuji keamanan dan efektivitasnya berdasarkan Evidence Based Medicine, penggunaannya tetap memiliki risiko (Liana, 2023). Di Indonesia, 56 rumah sakit di 18 provinsi telah melayani pengobatan non-konvensional (Satria, 2013).

Lansia di Indonesia sering menggunakan berbagai jenis terapi komplementer dan alternatif untuk mengatasi masalah kesehatan, terutama hipertensi. Beberapa jenis terapi yang umum digunakan meliputi terapi herbal seperti bawang putih, mentimun, dan seledri, yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah (Aviana et al., 2021). Terapi bekam, relaksasi, dan akupresur juga digunakan sebagai pendekatan komplementer dalam pengelolaan hipertensi pada lansia (Yanto et al., 2022). Akupresur khususnya dianggap sebagai metode yang aman dan mudah dilakukan secara mandiri oleh lansia (Muhdiana et al., 2024). Penggunaan terapi komplementer ini dapat menjadi alternatif atau pendamping pengobatan farmakologis dalam mengatasi masalah kesehatan lansia di Indonesia.

Persepsi Lansia

Penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer dan alternatif memiliki peran penting dalam kesehatan lansia di Indonesia. Terapi komplementer dan alternatif lokal, seperti jamu dan tanaman obat keluarga, memiliki potensi ekonomi dan kesehatan yang signifikan (Alfarizi, 2022). Program terapi komplementer seperti yoga dan meditasi terpandu dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Simatupang et al., 2024). Dalam konteks gangguan jiwa, terapi tradisional dan alternatif sering menjadi pilihan pertama sebelum pengobatan medis modern, dengan peran penting dipegang oleh tokoh agama, dukun, dan praktisi pengobatan tradisional (Subu, 2015). Dengan demikian, pemahaman lansia tentang terapi komplementer dan alternatif di Indonesia sangat dipengaruhi oleh faktor budaya, ekonomi, dan sosial di lingkungan sekitarnya.

Lansia di Indonesia menggunakan terapi komplementer dan alternatif karena beberapa alasan utama. Terapi komplementer dan alternatif lokal dianggap sebagai strategi baru dalam penanganan masalah kesehatan, baik untuk pencegahan maupun pengobatan (Alfarizi, 2022). Terapi komplementer seperti yoga dan meditasi terpandu dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan mengatasi masalah umum seperti kelelahan dan gangguan tidur (Simatupang et al., 2024). Penggunaan terapi komplementer dan alternatif juga didorong oleh potensinya dalam mendukung wisata kesehatan dan ekspor jamu (Alfarizi, 2022). Namun, penting untuk mempertimbangkan kondisi kesehatan lansia sebelum memilih perawatan, terutama untuk penggunaan terapi komplementer dan alternatif.

Terapi komplementer dan alternatif memberikan berbagai manfaat bagi lansia di Indonesia. Akupresur dapat menurunkan tekanan darah, memberikan rasa tenang dan nyaman pada lansia dengan hipertensi (Majid & Rini, 2016). Terapi otot progresif juga efektif dalam menurunkan tekanan darah dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah (Putri & Mazarina, 2022). Pengobatan tradisional komplementer berpotensi menjadi strategi dalam penanganan masalah kesehatan, termasuk pencegahan dan pengobatan penyakit (Alfarizi, 2022). Yoga dan meditasi

terpandu dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, mengatasi masalah seperti kelelahan dan gangguan pola tidur (Simatupang et al., 2024). Penerapan terapi komplementer secara holistik dengan melibatkan keluarga dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam mengelola kesehatannya (Simatupang et al., 2024).

Efektivitas dan Keamanan Terapi Komplementer dan Alternatif

Terapi komplementer dan alternatif dapat efektif mengatasi beberapa masalah kesehatan pada lansia di Indonesia. Hipertensi, yang umum terjadi pada lansia, dapat diatasi dengan terapi otot progresif (Putri & Mazarina, 2022), akupresur (Efendi et al., 2021) dan bekam (Yanto et al., 2022). Kedua metode ini terbukti menurunkan tekanan darah. Yoga dan meditasi terpandu juga efektif meningkatkan kualitas hidup lansia (Simatupang et al., 2024). Selain hipertensi, terapi komplementer dapat mengatasi kelelahan dan gangguan tidur pada lansia (Simatupang et al., 2024). Pemberdayaan kader kesehatan dalam manajemen hipertensi berbasis terapi komplementer, seperti bekam, akupresur, dan pijat, terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam merawat lansia dengan hipertensi (Candrawati et al., 2023).

Pijat abdomen efektif mengatasi konstipasi pada lansia, namun perlu mempertimbangkan kondisi kesehatan individu (Sari et al., 2023). Latihan keseimbangan, seperti 12 balance exercise, dapat meningkatkan keseimbangan postural lansia dan mengurangi risiko jatuh (Murtiyani & Suidah, 2019). Terapi otot progresif terbukti mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Putri & Mazarina, 2022). Untuk mengatasi kecemasan dan depresi pada lansia, beberapa terapi komplementer yang efektif antara lain aromaterapi, reiki, terapi tawa, akupresur, dan terapi religius. Aromaterapi direkomendasikan untuk kecemasan, sementara terapi religius untuk depresi (Arjuna & Rekawati, 2020). Terapi-terapi ini umumnya aman dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah, menjadikannya pilihan yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Terapi komplementer dan alternatif dapat menawarkan efektivitas yang sebanding atau bahkan lebih baik dibandingkan dengan terapi medis konvensional dalam beberapa aspek, terutama untuk masalah kesehatan tertentu pada lansia. Berikut ini adalah beberapa poin yang menguraikan efektivitas terapi komplementer dan alternatif dibandingkan dengan terapi medis konvensional berdasarkan informasi ilmiah:

Penanganan Hipertensi: Terapi seperti akupresur dan terapi otot progresif telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Studi menunjukkan bahwa terapi otot progresif (Putri & Mazarina, 2022) dan akupresur (Efendi et al., 2021) dapat memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah, serupa dengan obat antihipertensi konvensional. Terapi bekam juga menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi tekanan darah (Yanto et al., 2022). Keuntungan terapi komplementer dan alternatif di sini adalah minimnya efek samping dibandingkan obat-obatan konvensional yang seringkali memiliki risiko jangka panjang.

Keseimbangan dan Risiko Jatuh: Latihan keseimbangan, seperti 12 balance exercise, telah terbukti meningkatkan stabilitas postural dan mengurangi risiko jatuh pada lansia (Murtiyani & Suidah, 2019). Terapi fisik konvensional juga bertujuan untuk mencapai hasil serupa, namun latihan berbasis keseimbangan bisa lebih mudah diakses dan dilakukan oleh lansia secara mandiri di rumah, menjadikannya alternatif yang praktis dan efektif.

Gangguan Tidur dan Kelelahan: Yoga dan meditasi terpandu merupakan bagian dari terapi komplementer dan alternatif yang efektif mengatasi gangguan tidur dan kelelahan pada lansia (Simatupang et al., 2024). Terapi medis konvensional mungkin melibatkan penggunaan obat tidur atau stimulan, yang dapat menimbulkan efek samping seperti ketergantungan atau efek samping lainnya. Yoga dan meditasi, di sisi lain, tidak hanya membantu meningkatkan kualitas tidur tetapi juga membawa manfaat tambahan seperti peningkatan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan.

Konstipasi: Pijat abdomen adalah terapi terapi komplementer dan alternatif yang efektif dalam mengatasi konstipasi pada lansia (Sari et al., 2023). Dibandingkan dengan obat pencahar konvensional, pijat abdomen tidak menimbulkan risiko ketergantungan dan dapat dilakukan secara mandiri dengan panduan yang tepat, membuatnya menjadi alternatif yang aman dan praktis.

Kesehatan Mental: Terapi terapi komplementer dan alternatif seperti aromaterapi dan terapi religius menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada lansia (Arjuna & Rekawati, 2020). Sementara terapi konvensional mungkin menggunakan antidepresan atau anxiolytic yang memiliki efek samping signifikan, terapi komplementer dan alternatif menawarkan pendekatan yang lebih holistik dan minim risiko.

Keterlibatan dan Kemandirian: terapi komplementer dan alternatif sering kali melibatkan pasien secara aktif dalam proses penyembuhannya, yang dapat meningkatkan rasa kemandirian dan kontrol diri. Pemberdayaan kader kesehatan dalam manajemen hipertensi berbasis terapi komplementer, seperti bekam, akupresur, dan pijat, telah terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam merawat lansia dengan hipertensi (Candrawati et al., 2023).

Secara keseluruhan, terapi komplementer dan alternatif memiliki potensi untuk menawarkan efektivitas yang sebanding dengan terapi medis konvensional untuk masalah kesehatan tertentu, terutama karena pendekatan holistiknya yang mempertimbangkan aspek fisik, mental, dan emosional pasien. Namun, tetap perlu untuk melakukan evaluasi individual sebelum memilih terapi komplementer dan alternatif, dan integrasi antara terapi komplementer dan konvensional di bawah pengawasan profesional kesehatan dapat memberikan hasil yang optimal bagi pasien lansia (Barbieri, 2024).

Penggunaan terapi komplementer dan alternatif pada lansia umumnya dianggap lebih aman dibandingkan dengan terapi medis konvensional, namun bukan berarti bebas dari efek samping. Beberapa terapi terapi komplementer dan alternatif, seperti akupresur dan pijat, dapat menyebabkan memar atau rasa sakit sementara pada titik-titik yang ditekan atau dipijat (Aydemir et al., 2023). Selain itu, penggunaan herbal atau jamu tertentu dapat menimbulkan reaksi alergi atau berinteraksi dengan obat-obatan yang sedang dikonsumsi oleh lansia menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan (Kahraman et al., 2021). Terapi berbasis olahraga seperti yoga atau latihan keseimbangan dapat meningkatkan risiko cedera jika tidak dilakukan dengan benar atau tanpa pengawasan yang tepat, terutama pada lansia dengan kondisi fisik yang lemah atau gangguan keseimbangan (Bartos et al., 2022). Terapi seperti aromaterapi juga bisa menimbulkan reaksi alergi atau iritasi pada beberapa individu. Oleh karena itu, meskipun terapi komplementer dan alternatif sering kali lebih aman, tetap diperlukan konsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai terapi terapi komplementer dan alternatif, untuk memastikan bahwa terapi tersebut sesuai dengan kondisi kesehatan individu dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan.

Untuk meningkatkan penggunaan terapi komplementer dan alternatif yang aman dan efektif bagi lansia, penting untuk mengadopsi pendekatan yang holistik dan terstruktur. Pertama, edukasi dan pelatihan yang menyeluruh bagi lansia, keluarga, dan caregiver tentang manfaat, risiko, dan teknik yang tepat dalam penggunaan terapi komplementer dan alternatif sangat diperlukan. Ini dapat dilakukan melalui program pendidikan kesehatan di komunitas, seminar, atau lokakarya yang melibatkan ahli terapi komplementer dan alternatif dan profesional kesehatan. Kedua, adanya panduan resmi dan protokol yang dikembangkan oleh otoritas kesehatan untuk memastikan standar keamanan dan efektivitas dalam penggunaan terapi komplementer dan alternatif. Ketiga, penting untuk melakukan evaluasi medis menyeluruh sebelum memulai terapi terapi komplementer dan alternatif untuk memastikan tidak ada kontraindikasi atau interaksi negatif dengan pengobatan medis yang sedang dijalani. Terakhir, penyediaan fasilitas dan layanan terapi komplementer dan alternatif yang terjangkau dan

mudah diakses di pusat kesehatan atau komunitas dapat mendorong lansia untuk memanfaatkan terapi ini secara aman dan teratur.

Integrasi penggunaan terapi komplementer dan alternatif ke dalam sistem kesehatan di Indonesia dapat dilakukan melalui beberapa langkah strategis. Pertama, pengakuan dan regulasi formal oleh Kementerian Kesehatan untuk berbagai jenis Integrasi penggunaan terapi komplementer dan alternatif, termasuk penyusunan kebijakan dan standar praktik yang jelas dan berbasis bukti. Kedua, pelatihan dan sertifikasi bagi praktisi Integrasi penggunaan terapi komplementer dan alternatif untuk memastikan kompetensi dan kualitas layanan yang diberikan. Ketiga, integrasi Integrasi penggunaan terapi komplementer dan alternatif ke dalam kurikulum pendidikan bagi tenaga kesehatan, sehingga dokter, perawat, dan tenaga medis lainnya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk merekomendasikan dan mengawasi penggunaan Integrasi penggunaan terapi komplementer dan alternatif. Keempat, fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan rumah sakit dapat menyediakan layanan Integrasi penggunaan terapi komplementer dan alternatif sebagai bagian dari program perawatan komprehensif, termasuk penyediaan ruang khusus dan peralatan yang diperlukan. Kelima, promosi dan penyuluhan kepada masyarakat tentang manfaat dan penggunaan Integrasi penggunaan terapi komplementer dan alternatif melalui media massa, kampanye kesehatan, dan program komunitas dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap Integrasi penggunaan terapi komplementer dan alternatif. Integrasi ini juga memerlukan dukungan penelitian yang kontinu untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan Integrasi penggunaan terapi komplementer dan alternatif, serta pengembangan database untuk memantau penggunaannya dan hasil klinisnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa persepsi positif lansia terhadap terapi komplementer dan alternatif menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup. Namun, perlu adanya pendekatan yang holistik dalam mengintegrasikan terapi komplementer dan alternatif ke dalam sistem kesehatan yang mengutamakan regulasi yang ketat, pendidikan yang terarah bagi lansia dan tenaga kesehatan, serta penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi efektivitas dan keamanan terapi komplementer dan alternatif secara lebih mendalam. Rekomendasi ini diharapkan dapat membantu dalam mengoptimalkan penggunaan terapi komplementer dan alternatif sebagai bagian dari upaya mitigasi masalah kesehatan pada lansia di Indonesia.

REFERENSI

- Alfarizi, M. (2022). Pengobatan Komplementer Alternatif Lokal dan Potensinya di Indonesia dalam Perspektif Kesehatan dan Ekonomi: Kajian Literatur Sistematis. *Salus Cultura: Jurnal Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan*, 2(2), 138–150. <https://doi.org/10.55480/saluscultura.v2i2.71>
- Arjuna, A., & Rekawati, E. (2020). Terapi Komplementer untuk Penatalaksanaan Kecemasan atau Depresi pada Lansia yang Tinggal di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 205–214. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1430>
- Aviana, P. P., Cahyani, N. D., Reynaldi, A., Kartika, P. E., Priyo, P., Fidian, A., & Nugroho, S. H. P. (2021). Optimalisasi Pemberdayaan Terapi Komplementer Sebagai Upaya Pengendalian Masalah Hipertensi di Desa Paremono Kecamatan Mungkid. *Community Empowerment*, 6(4), 543–547. <https://doi.org/10.31603/ce.3812>
- Aydemir, T., Taşçı, S., Bayraktar, M., & Saz, A. (2023). The effect of acupressure on constipation symptoms and quality of life among older people: A mixed-methods study. *European Geriatric Medicine*, 14(5), 1135–1144. <https://doi.org/10.1007/s41999-023-00842-6>

- Barbieri, V. (2024). Trust in Conventional Healthcare and Utilization of Complementary and Alternative Medicine in South Tyrol, Italy: A Population-Based Cross-Sectional Survey. *Annali Di Igiene Medicina Preventiva e Di Comunità*, 36(4), 377–391. <https://doi.org/10.7416/ai.2024.2605>
- Bartos, L. J., Meek, G. A., & Berger, B. G. (2022). Effectiveness of Yoga versus Exercise for Reducing Falling Risk in Older Adults: Physical and Psychological Indices. *Perceptual and Motor Skills*, 129(4), 1245–1269. <https://doi.org/10.1177/00315125221100820>
- Candrawati, S. A. K., Andini, N. K. S., Citrawati, N. K., Subhaktiyasa, P. G., & Mirayanti, N. K. A. (2023). Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Manajemen Perawatan Hipertensi Lansia Berbasis Terapi Komplementer. *Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.55887/jski.v1i1.3>
- Efendi, Z., Musharyadi, F., Syahid, A., Surya, D. O., Guci, A., Dedi Adha, & Anjeli, A. (2021). Pelatihan Dan Pendampingan Akupresur Awam Pada Keluarga Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 1(2), 52–58. <https://doi.org/10.36984/jam.v1i2.266>
- Kahraman, C., Ceren Arıtuluk, Z., & Irem Tatlı Cankaya, I. (2021). The Clinical Importance of Herb-Drug Interactions and Toxicological Risks of Plants and Herbal Products. In P. Erkekoglu & T. Ogawa (Eds.), *Medical Toxicology*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.92040>
- Liana, Y. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Complementary And Alternative Medicine (CAM) Pada Agregat Komunitas Dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2160–2165. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i9.487>
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.11>
- Muhdiana, D., Nurhayati, N., Herlinah, L., Rosyati, H., Al-Ashri, A., Rohanah, R., Atifa, A. D. P., & P, S. D. (2024). Pemberdayaan Lansia dalam Penanganan Hipertensi dengan Terapi Komplementer Akupresur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 915–923. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13326>
- Murtiyani, N., & Suidah, H. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi 12 Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 42–52.
- Novika, A. G., Setyaningsih, D., Masruroh, M., & Centaury, R. (2023). Faktor-Faktor yang Mendasari Pelayanan Komplementer pada Kehamilan. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, 6(1), 38–45. <https://doi.org/10.46774/pptk.v6i1.523>
- Putri, R. S. M., & Mazarina, H. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 73–78. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.3279>
- Sari, F. N., Tandirau, A., Junaidi, A., & Sampe, F. (2023). Terapi Komplementer Pijat Abdomen pada Lansia dengan Konstipasi: Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharma Indonesia*, 3(2), 44–50. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i2.1225>
- Satria, D. (2013). Complementary And Alternative Medicine (Cam): Fakta Atau Janji? *Idea Nursing Journal*, 4(3), 82–90. <https://doi.org/10.52199/inj.v4i3.1682>
- Siburian, C. H., & Silaban, N. Y. (2023). *Terapi Komplementer dalam Keperawatan*. Cattleya Darmaya Fortuna.
- Simatupang, L. L., Hasibuan, M. T. D., & Tambunan, D. M. (2024). Penerapan Program Terapi Komplementer Secara Holistik Dengan Pemberdayaan Lanjut Usia (Lansia) dan Keluarga Dalam Self-Management Kualitas Hidup. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 125–130. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v4i1.874>
- Subu, M. A. (2015). Pemanfaatan Terapi Tradisional dan Alternatif oleh Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(3). <https://doi.org/10.24198/jkp.v3i3.121>

- Suryani, M., & Sianturi, M. (2013). Pengalaman Kerokan Sebagai Terapi Komplementer. *Karya Ilmiah*, 1(1), 1–6.
- Yanto, A., Armiyati, Y., Hartiti, T., Ernawati, E., Aisah, S., & Nurhidayati, T. (2022). Pengelolaan kasus hipertensi pada lansia di pulau Karimunjawa menggunakan pendekatan terapi komplementer. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 6. <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v2i1.11166>

Tabel 1 Ringkasan Hasil Penelusuran Literatur Terkait Terapi Komplementer dan Alternatif Bagi Lansia di Indonesia

No	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Sampel	Jenis Terapi yang Diteliti	Temuan Utama	Persepsi Lansia	Efektivitas dan Keamanan
1	Liana, 2023	Edukasi Kesehatan Tentang Complementary And Alternative Medicine (CAM)	Edukasi dan Sosialisasi	Agregat Komunitas	CAM secara umum	Edukasi tentang manfaat dan risiko CAM	Lansia memahami CAM sebagai tambahan yang berguna dalam kesehatan	Aman jika digunakan dengan panduan, namun memiliki risiko jika digunakan tanpa pengetahuan yang memadai
2	Suryani & Sianturi, 2013	Pengalaman Kerokan Sebagai Terapi Komplementer	Deskriptif	Masyarakat Jawa	Kerokan	Kerokan dianggap mudah, murah, dan manjur oleh masyarakat	Kerokan dilihat sebagai terapi tradisional yang efektif	Aman dalam penggunaan sehari-hari, namun ada risiko jika digunakan berlebihan
3	Aviana et al., 2021	Optimalisasi Pemberdayaan Terapi Komplementer Sebagai Upaya Pengendalian Masalah Hipertensi Pengelolaan Kasus Hipertensi pada Lansia di Pulau Karimunjawa	Studi Literatur	Tidak ada sampel spesifik	Herbal (bawang putih, mentimun, seledri)	Herbal efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi	Lansia percaya pada efektivitas herbal dalam menurunkan tekanan darah	Aman jika digunakan dengan benar dan di bawah pengawasan
4	Yanto et al., 2022	Menggunakan Pendekatan Terapi Komplementer dan Alternatif Pemberdayaan Lansia dalam Penanganan Hipertensi dengan Terapi Komplementer dan Alternatif	Studi Kasus	Lansia dengan hipertensi	Bekam, relaksasi, akupresur	Bekam dan akupresur efektif menurunkan tekanan darah	Lansia merasa lebih nyaman dan tenang dengan terapi ini	Umumnya aman, namun harus dilakukan oleh praktisi yang terlatih
5	Muhdiana et al., 2024	Pemberdayaan Lansia dalam Penanganan Hipertensi dengan Terapi Komplementer dan Alternatif	Studi Eksperimental	Lansia dengan hipertensi	Akupresur	Akupresur aman dan mudah dilakukan secara mandiri oleh lansia	Lansia merasa lebih mandiri dan percaya diri dalam mengelola kesehatan	Efektif dalam menurunkan tekanan darah, aman dengan panduan yang tepat
6	Simatupang et al., 2024	Penerapan Program Terapi Komplementer dan Alternatif Secara Holistik dengan Pemberdayaan Lansia dan Keluarga	Program Intervensi	Lansia di komunitas	Yoga, meditasi terpandu	Yoga dan meditasi terpandu meningkatkan kualitas hidup lansia, mengatasi kelelahan dan gangguan tidur	Lansia merasa lebih rileks, lebih bertenaga, dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik	Umumnya aman jika dilakukan dengan benar, beberapa risiko cedera jika tidak diawasi

No	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Sampel	Jenis Terapi yang Diteliti	Temuan Utama	Persepsi Lansia	Efektivitas dan Keamanan
7	Majid & Rini, 2016	Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia	Studi Eksperimental	Lansia dengan hipertensi	Akupresur	Akupresur efektif menurunkan tekanan darah dan memberikan rasa tenang dan nyaman	Lansia merasa lebih tenang dan nyaman setelah menjalani akupresur	Aman jika dilakukan oleh praktisi yang terlatih, risiko memar jika dilakukan tidak tepat
8	Putri & Mazarina, 2022	Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi	Studi Literatur	Tidak ada sampel spesifik	Terapi otot progresif	Terapi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	Lansia merasa terapi ini membantu mengontrol hipertensi	Umumnya aman jika dilakukan dengan panduan yang tepat, risiko cedera otot jika dilakukan secara berlebihan
9	Sari et al., 2023	Terapi Komplementer Pijat Abdomen pada Lansia dengan Konstipasi	Literature Review	Lansia dengan konstipasi	Pijat abdomen	Pijat abdomen efektif mengatasi konstipasi pada lansia	Lansia merasa lebih nyaman dan teratur dalam buang air besar	Aman jika dilakukan dengan benar, risiko cedera jika dilakukan tanpa panduan
10	Arjuna & Rekawati, 2020	Terapi Komplementer untuk Penatalaksanaan Kecemasan atau Depresi pada Lansia	Studi Literatur	Lansia dengan kecemasan atau depresi	Aromaterapi, reiki, terapi tawa, akupresur, terapi religius	Aromaterapi efektif untuk kecemasan, terapi religius efektif untuk depresi	Lansia merasa lebih tenang, lebih bahagia, dan lebih religius setelah terapi ini	Umumnya aman, risiko alergi pada aromaterapi, risiko spiritual dan emosional jika tidak dilakukan dengan panduan yang tepat
11	Murtiyani & Suidah, 2019	Pengaruh Pemberian Intervensi 12 Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia	Studi Eksperimental	Lansia di komunitas	Latihan keseimbangan (12 Balance Exercise)	Latihan keseimbangan meningkatkan stabilitas postural dan mengurangi risiko jatuh pada lansia	Lansia merasa lebih stabil dan percaya diri dalam bergerak	Aman jika dilakukan dengan panduan yang tepat, risiko cedera jika tidak diawasi
12	Candrawati et al., 2023	Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Manajemen Perawatan Hipertensi Lansia Berbasis TKA	Studi Eksperimental	Kader lansia	Bekam, akupresur, pijat	Pemberdayaan kader meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam merawat lansia dengan hipertensi	Lansia merasa lebih percaya diri dan mampu merawat diri dengan bantuan kader	Aman jika dilakukan dengan panduan yang tepat, risiko cedera jika tidak diawasi
13	Subu, 2015	Pemanfaatan Terapi Tradisional dan Alternatif oleh Penderita Gangguan Jiwa	Studi Kualitatif	Penderita gangguan jiwa	Terapi tradisional (pengobatan oleh dukun, tokoh agama)	Terapi tradisional sering menjadi pilihan pertama sebelum pengobatan medis modern	Lansia dengan gangguan jiwa sering mempercayai pengobatan tradisional lebih daripada pengobatan medis	Aman jika dilakukan dengan panduan yang tepat, risiko jika tidak sesuai dengan kondisi medis